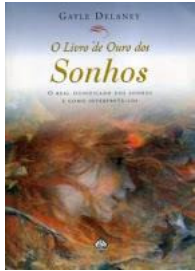
Delaney, Gayle. O Livro de Ouro dos Sonhos. Rio de Janeiro, Ediouro, 2000

15/07/2015 Nenhum comentário

Esta obra de Gayle Delaney, Ph.D. em psicologia clínica e experiente em mais de trinta anos de trabalho com sonhos, faz uma viagem ao mundo da interpretação dos sonhos, desde a antiguidade até os arquitetos da nossa visão no Séc. XX, ajudando-nos a compreender um método para interpretar mais autonomamente e mesmo controlar os sonhos, de modos a usá-los de modo criativo. Sua especial contribuição é a explicitação do método da entrevista a respeito dos sonhos.
Os sonhos ocorrem durante o sono REM (*rapid eye movement*, ou movimento rápido dos olhos) e se dão a cada 90 minutos por durante 5 a 40 minutos, tornando-se mais longo no decorrer da noite. Pesquisas indicam que a qualidade do sono REM está diretamente ligada à saúde psicológica do indivíduo, e vice-versa.

1. Introdução

Segundo a autora, até hoje há muitas suposições não profundamente testadas sobre sonhos. Não há evidências suficientes, ou argumentos convincentes que respondam satisfatoriamente às seguintes perguntas: De onde vêm os sonhos? Por que sonhamos? Por que não sonhamos de uma forma clara? Qual o papel da mente e do cérebro na criação dos sonhos que lembramos? Quanto sonho é psicológico e quando é fisiológico? O que pode ser afirmado, no que a maioria dos profissionais concorda, "é que quando o sonhador percebe e entende uma metáfora em um sonho, em geral compreende mais claramente uma verdade básica sobre si mesmo ou seus relacionamentos, ou um problema que está tentando resolver" (p. 10).
Delaney não pretende responder àquelas perguntas, mas antes deseja trazer um caráter prático ao sonhador comum. Por isso, rejeita em parte as posições interpretativas externas de Freud, de que todo sonho está relacionado a um desejo reprimido, e de Jung, de que é necessário conhecimento antropológico ou mitológico para a interpretação de um sonho. Adota algumas nuances destes dois, mas prefere focar na abordagem do gestaltista Medard Boss, de que "se aprendermos a fazer boas perguntas em vez de interpretações, 'tanto a natureza do sonho quanto sua mensagem terapêutica emergirão [...] De fato, nenhuma doutrina da psique é exigida'" (p. 16).
Os sonhos são um chamado para a realidade e para viver corajosamente. Quando se presta atenção aos sonhos, vemos o que de fato sentimos e pensamos. Encarar e agir de acordo com os insights que deles advém nos leva a quebrar uma vida de silenciosa intimidação, tornando-a mais interessante. A preferência da autora é por enfocar os aspectos práticos dos sonhos, sua capacidade de fornecer insights e resolver problemas. A importância dos sonhos também está ligada ao fato que o desenvolvimento da personalidade pode manifestar-se primeiro nos sonhos, na forma de imagens novas e incomuns.
Neste sentido, incubar um sonho é uma atividade criativa. Envolve várias práticas, realizadas antes de dormir, com o intuito de fazer a pessoa sonhar com algo especial. Várias culturas praticaram-no e o praticam hoje.

2. Tradições de pensamento sobre sonhos

Muito do que se concebe sobre sonhos foi determinado por tradições, nem sempre suficientemente testadas. Por isso, saber a história destas tradições e como uma cultura valoriza-os e os seus métodos de interpretação permite livrarmo-nos da camisa de força da superstição para escolher um caminho próprio.
"Nas sociedades primitivas, as pessoas acreditavam que nos sonhos entra-se em outro mundo, o do poder e dos espíritos. Este mundo pode parecer tão real quanto o mundo real [...] Os anciãos das tribos, matriarcas, patriarcas, sacerdotes e curandeiros são convidados a interpretar os sonhos [...] [pois são pessoas suficientemente habilidosas para] entrar no mundo onírico através de estados de transe, ou de seus próprios sonhos" (p.25).
Tribos nativas americanas: o sonho era a porta para, após jejuar, rezar e dormir em lugar especial, uma visão que lhes revelasse seu papel ou missão na tribo. Em geral, não era necessário que o próprio sonhador descobrisse o significado do sonho, mas frequentemente era atributo das autoridades da tribo.
Aborígenes australianos youlngu: mantiveram sua cultura intacta desde tempos imemoriais e interpretam os próprios sonhos sem a ajuda de autoridades tribais. Relatam para seus cônjuges ou membros de seu grupo e interpretam-nos conforme princípios e receitas culturais próprias. As observações feitas entre este povo indicam similaridades em frequência, duração, detalhes, entre outros aspectos, com os sonhos ocidentais. A partir das observações destes povos, feitas por John Cawte, "não há motivo para acreditar que os sonhos aborígenes sejam diferentes em tipo psicofisiológico" (p. 27-28).
Egípcios: acreditavam que os sonhos tinham origem no mundo espiritual, mas, ao contrário de australianos, africanos, hindus, asiáticos e mesopotâmios, não acreditavam que a alma de uma pessoa podia "deixar o corpo e viajar enquanto dormia" (p. 29). A incubação era utilizada como cura, onde os doentes eram levados para dormir nos templos, onde jejuavam ou tomavam porções visando sonhos benéficos.
Judeus: a visão sobre sonhos está ligada às mensagens literais enviadas por Deus do Antigo Testamento. Nestes sonhos bíblicos, quem sonha recebe avisos, ordens ou promessas divinas, como é o caso de Abimelec, hospedeiro de Abraão, e de Jacó. A prática de incubação também aparece no Antigo Testamento.

Babilônicos: nos chegam através do Talmude, que indica que uma parte da alma se afasta do corpo e tem experiências que os sonhos refletem. Por meio do jejum se pode incubar um sonho de previsão do futuro. São provavelmente os primeiros relatos de incentivo a que os intérpretes dos sonhos levem em conta personalidade, ocupação, circunstâncias de vida e estado de ânimo do sonhador, ou seja, uma abordagem psicológica de individualização na reflexão sobre o sonho.

Hindus: estão presentes nos Vedas, a antiga tradição oral da Índia, apresentando longas listas de sonhos favoráveis e desfavoráveis. Contém também um primeiro esforço sistemático para relacionar imagens dos sonhos com origens fisiológicas. O mais característico, como era de se esperar, no entanto, é a crença de que o estado desperto não é a realidade última. É considerado um "ótimo exemplo original, junto com os sonhos, das ilusões que nos impedem de ver a realidade eterna e não dual do brâmane" (p. 45). De acordo com esta tradição, o buscador deveria desejar livrar-se das visões da vida acordada e mesmo dos sonhos e de tudo o que elas indicam, pois referem-se a um mundo dual.

Chineses: quase todos os sonhos eram considerados presságios e vistos como não sendo de natureza psicológica ou fisiológica. Porém, o Lie-Tseu, um livro de sonhos taoísta, apresenta uma teoria coerente a respeito, abordando as causas fisiológicas e psicológicas como provenientes de desejos, doenças, ou perturbações somáticas produzidas no ambiente. Além disso, informa que a compreensão das causas acaba com o medo dos sonhos, permitindo reconhecer sua natureza ilusória e tornar o sonhador livre para ir além. A tentativa de fazer sonhos desaparecerem por magia ou manipulação levaria à repressão, mas não a soluções em longo prazo. Parece que estas foram abordagens especialmente adotadas por Freud.

Gregos: os primeiros costumavam incubar sonhos de cura em templos dedicados a Serápis, Trofônio, Anfiarau, Ísis e Asclépio. Alguns médicos famosos, como Rufus, Galeno e Hipócrates valorizavam a atitude do paciente e consideravam os sonhos ótima ferramenta de diagnóstico para examinar a sua saúde física e mental. Os próprios filósofos eram fascinados por sonhos, buscando várias explicações para suas causas e funções. O próprio Platão reconhecia que alguns tinham a ver com satisfação de desejos reprimidos. Porém, Aristóteles reduziu sonhos a imagens posteriores de percepções do estado desperto ou, ainda, produzidas pelo movimento do sangue nos órgãos sensoriais.

Romanos: relatos informam que o imperador Augusto, sucessor de Júlio César, levava tão a sério sonhos que promulgou uma lei para que todos que tivessem sonhos com a nação deveriam proclamar o mesmo no mercado. Muitos dos líderes romanos e de todos os tempos afirmaram ter sido instruídos pelo divino para ir à guerra ou tomar outras decisões de governo importantes. Por outro lado, o filósofo e político romano Cícero foi quem se levantou contra a superstição relacionadas aos sonhos. Ele enfatizava a importância do mundo interior do sonhador, travando uma batalha importante em seu tempo para espantar a visão cega de intérpretes corruptos de sonhos, apresentando analogia imaginárias persistentes até hoje.

Apesar disso, é da tradição romana que, dois séculos depois, surge a mais famosa obra de interpretação de sonhos da antiguidade, a Oneirocrítica, ou Interpretação de Sonhos, do grego Artemidoro. Embora reconhecendo que alguns sonhos satisfaziam desejos, representavam temores ou refletiam a fisiologia, era para ele sem importância. Concentrava sua atenção e seu método de interpretação em descobrir o futuro através dos sonhos, assim como a maioria das pessoas desde o início da civilização. Há que se destacar, porém, que foi um dos primeiros a incentivar um esforço cooperativo entre sonhador e intérprete: "os sentimentos e julgamentos do sonhador em relação ao ato realizado no sonho são indicações vitais do seu significado", ressalta Delaney (p. 72) referindo-se à atitude de Artemidoro. E depois disso teremos que esperar por Freud para uma efetiva cooperação.

Igreja Cristã: nesta tradição, sonhos são atos de fala tanto de Deus como do demônio. Muitas paixões humanas, condenadas pela igreja como pecaminosas, garantiram que muitos sonhos que se referissem a elas fossem taxados como demoníacos. Apesar disso, Sinésio de Cirene, um bispo grego, refere-se aos sonhos como algo "para as mentes dadas à filosofia [...] para iluminá-las em suas dificuldades e pesquisas, apresentar-lhes [...] soluções." Ainda a sua natureza essencial é pessoal e devem ser compreendidos no contexto da própria vida do sonhador. Incentiva a todos os que desejam compreendê-los a anota-los em um diário e compará-los com suas experiências, aparentemente buscando descobrir metáforas e analogias. "Ao notar a conexão entre os mitos e os sonhos, Sinésio expressou a crença em que os mitos se baseiam nos sonhos, e em que uma familiaridade com a mitologia ajudaria na compreensão dos sonhos. Nisso Sinésio, cuja obra quase não teve influência no Ocidente, antecedeu em quase quinze séculos o uso por Carl Jung dos mitos para explicar os sonhos" (p. 79).

Muçulmanos: assim como entre os cristãos, o Alcorão sugere que sonhos são revelações proféticas divinas e devem ser distinguidos dos falsos, diabólicos.

A libertação da tradição e o nascimento da visão contemporânea: entre meados dos séculos XIII a XVII, as pestes que dizimaram populações em Bizâncio, África do Norte e Europa derrubaram o status quo religioso, econômico e político, pois as autoridades tradicionais perderam seu controle sobre as populações. Por exemplo, a Igreja Cristã, insistindo em pôr a culpa da peste nos pecados, era incapaz de salvar os enfermos, mesmo os mais arrependidos. Passou a ser considerada corrupta quando os padres abandonavam rebanhos. Explicações clássicas do mundo, não só do corpo, foram cada vez mais sendo postas em dúvida e rejeitadas, abrindo caminho para teorias baseadas em observações cuidadosas. Quanto aos sonhos, se quiséssemos nova atitudes, dever-se-ia procurar por cientistas, escritores, filósofos, psiquiatras e psicólogos. Não sem antes a contribuição crescente das artes renascentistas que, como Shakespeare, exploraram a dinâmica do comportamento e da personalidade individual, lançando as bases para o futuro estudo psicodinâmico dos sonhos.

Infelizmente, como os sonhos no ocidente passaram a ser cada vez mais identificados com a irracionalidade e com os sentimentos, que foram decapitados do conhecimento pela filosofia cartesiana, houve uma crescente negação da importância da experiência subjetiva. Apesar disso, eminentes filósofos e cientistas continuaram a usar os sonhos, mas como auxiliar do processo criativo e de solução de problemas, como é o caso de Descartes, Pascal, Leibniz. Com o iluminismo, os sonhos perderam o caráter de contato com o divino, com a premonição e com a experiência subjetiva. O interesse voltou-se para as suas causas, funções, aspectos cognitivos e simbolismo linguístico.

Algum tipo de resgate foi obtido no movimento romântico. No entanto, o Séc. XIX foi pródigo em ideias relacionadas tanto ao simbolismo mítico, quanto às causas oriundas de aspectos negligenciados ou reprimidos (ideia de inconsciente), de maneira que os sonhos se tornaram um canal para este recurso. Abre-se o caminho para que alguém passasse a tratar terapeuticamente os aspectos psicodinâmicos das pessoas. Estes conceitos antecederam Freud e Jung.

3. Arquitetos da interpretação dos sonhos no Séc. XX

Para Delaney, são especialmente Sigmund Freud, Carl Gustav Jung e Medard Boss. De acordo com a autora, para os padrões atuais, os métodos de Freud podem parecer autoritários e deterministas, mas a ideia de trabalhar colaborativamente com o paciente era revolucionária no final do Séc. XIX.

Especialmente no que diz respeito aos sonhos, Freud acreditava que um processo interno chamado de "elaboração do sonho" atuava como um "censor" ocultando o verdadeiro significado dos pensamentos e desejos ocultos nele. Freud usava a livre associação, em conjunto com suas interpretações próprias, para chegar ao que não estava revelado. Genericamente, suas interpretações diziam respeito a elementos que apontariam satisfação de desejos reprimidos, que poderiam ser de natureza infantil, sexual ou agressiva, inaceitáveis para o paciente, de modo que o sonho trazia imagens enganadoras para uma satisfação simbólica do sonhador. O objetivo de Freud era superar os mecanismos de defesa e trazer à consciência estas lembranças e desejos reprimidos. Como a repressão consome energia psíquica, sua liberação provoca um efeito curativo, liberando a energia, aliviando sintomas e neuroses. Seu livro "A interpretação dos sonhos" provocou um grande e súbito interesse na descoberta do significado psicológico dos sonhos.

Embora tanto Freud quanto Jung tenham refletido os anseios românticos de temperar o racionalismo com as emoções, suas visões foram diferentes. Apesar de inspirado por Freud, Jung não aceitava o conceito de natureza sexual da energia psíquica ou libido e a crença na centralidade do complexo de Édipo. Além disso, Freud estava mais concentrado nas causas dos sonhos e Jung em seu objetivo. Para Jung, a expressão dos desejos era apenas um dos caminhos e acreditava que o sonho retratava a situação do inconsciente, desencadeado por acontecimentos da vida interior ou exterior, além de prevenir, repreender, congratular e revitalizar o sonhador, bem como fornecer informações transpessoais e proporcionar experiência espirituais profundas. Assim, acima de tudo, o sonho não esconde; revela.

Jung também insistia que as interpretações deveriam ser melhoradas ao longo de sonhos posteriores e outras ocorrências no cotidiano e na terapia do paciente. Ademais, contribuiu informando que as imagens poderiam, em sonhos, ser tanto objetivas quanto subjetivas, ou seja, poderiam ser literais ou representativas, e estas representações poderiam ser frequentemente de aspectos internos do sonhador.

Havia também outra insistência de Jung no que se refere à psicologia em geral e aos sonhos em específico: "[...] acho impossível alguém sem conhecimento de mitologia, folclore, psicologia dos primitivos e religião comparativa compreender a essência do processo de individuação" (p. 117).

Já Boss é um fenomenologista e analisa os sonhos e os fenômenos da consciência "como se apresentam", ou seja, evita os chamados "historicismo", "psicologismo" e a metafísica. Para Boss, o sonho é um modo de existência, assim como o estado desperto. Um modo concreto de experiência na maior parte destituído de abstrações metafóricas. Por isso, não achava ser necessário uma história de vida, ou seja, uma descrição prévia da vida atual para fazer a leitura de um sonho. Metodologicamente, Boss evitava fazer interpretações, mas estimulava ao paciente fazer paralelos existenciais entre o sonho e sua vida acordado.

Observamos até aqui o processo de colocar nas mãos do paciente mais poder. É um longo caminho da superstição para o autoritarismo e para as abordagens colaborativas. "Há uma crescente ênfase dos analistas de sonhos contemporâneos em sonhadores sadios e em sua capacidade de aprender e interpretar seus próprios sonhos" (p. 129). Agora vale explicitar os diferentes métodos de interpretação.

4. Seis modos de interpretação sonhos

Reconhecer modos de interpretação ajudam os sonhadores a reconhecer as habilidades dos intérpretes de sonhos, especialmente quanto 1) às suas suposições teóricas, 2) o grau de influência das suposições sobre o método de interpretação, 3) os métodos e técnicas efetivamente empregados e 4) quais os papéis representados pelo intérprete e sonhador e se podem ser realizados pela mesma pessoa.

Método da **fórmula cultural**: usa mitos, tradições e cultura específicos para atribuir significado aos sonhos. É a mais antiga e familiar. Normalmente o intérprete é uma autoridade na tradição mitológica em questão e raramente há associações pessoais do sonhador. Ex.: os sonhos bíblicos são manifestações do próprio Deus.

Método da **fórmula psicoterápica**: o analista interpreta o sonho de acordo a uma teoria psicológica particular. É possível ocorrer o uso de associações pessoais do sonhador. Ex.: desejos sexuais reprimidos na tradição freudiana, arquétipos na tradição junguiana.

Método **associativo**: os sonhadores são incentivados a descrever pensamentos e sentimentos que ocorrem em relação ao sonho. Focam na ligação entre o sonho e a vida acordado. Ex.: métodos fenomenológicos.

Método de **concentração nas emoções**: presume que as imagens do sonho são aspectos da personalidade do sonhador. O intérprete auxilia o sonhador a representar uma imagem, de modo a entrar em contato com os sentimentos que a imagem desperta. A seguir, são discutidos em relação com a vida desperta. Ex.: Gestalt.

Método da **projeção pessoal**: baseado em uma mistura de elementos dos métodos da fórmula cultural, da teoria psicoterápica e associações e reações emocionais do intérprete. Pode variar de uma fórmula ditatorial de interpretação até uma projeção humildemente posta, apenas como reação pessoal do intérprete que pode ser detonadora dos esforços interpretativos do próprio sonhador.

Método **fenomenológico**: intérprete tem o papel de instrutor para ajudar o sonhador a se concentrar centralmente nas imagens e sentimentos (fenômenos) do sonho, a explorar e apreciar a plenitude da experiência, revivendo-a e ressaltando suas qualidades. Quando reexperimentadas, podem tornar o sonhador aberto a novos modos de ser, atitudes e sentimentos que não tivera consciência. O entrevistador resiste a oferecer as próprias ideias, intuições, projeções ou associações.

5. Método da entrevista dos sonhos

A construção deste método é um esforço da autora de "tirar a interpretação dos sonhos do mundo vago e às vezes obscuro de teorias antiquadas e métodos mal definidos e prejudiciais" (p. 151). Parte da ideia de que perguntas em vez de interpretações permite ao sonhador descobrir sozinho os significados. O entrevistador, um amigo, colega, terapeuta ou o próprio sonhador, finge ser um visitante de outro planeta fazendo perguntas. Ele pede ao sonhador que descreva e defina as imagens como se o entrevistador nunca tivesse ouvido falar delas. Ele

então reafirma a descrição e pergunta se é exata. A seguir, o sonhador é estimulado a fazer uma ponte ou conexão entre o sonho e a experiência da vida desperta. Pergunta se algo o faz lembrar de alguém, alguma parte de si mesmo ou uma situação de sua vida.

Em resumo, depois de fazer uma descrição concisa, porém rica em sentimentos, e ouvir uma reafirmação dessa, o sonhador faz uma conexão com o que o faz lembrar da vida desperta. Então um resumo é solicitado, relacionando todas as imagens com suas descrições e conexões do contexto da estrutura dramática do sonho.

Passos:

1. Preparação: estabelecer uma conexão de presença e relaxamento interior e exterior.
2. Elaboração de um resumo ou diagrama do sonho: descrever ou desenhar o sonho e, eventualmente, destacar elementos: cenários, pessoas, animais, objetos, sentimentos, ações/tramas. A concisão age favoravelmente à maior consciência da estrutura do sonho, especialmente naqueles longos e complexos.
3. Destaque dos sentimentos: durante ou após a descrição, solicitar os sentimentos do sonhador em relação aos elementos.
4. Entrevista: tem quatro passos
   - 4.1. Descrição: o entrevistador de outro planeta pede descrição de cada um dos elementos principais. Inclui o sonhador encontrar palavras certas para a imagem ou sentimento, dando oportunidade a ele esclarecer, reconhecer e expressar atitudes, opiniões e emoções das quais pode nunca ter tido consciência. O sonhador, ao usar a linguagem do estado desperto, é obrigado a pensar *como* pensa e se sente em relação a isto. Não requer exatidão, mas um contato com o pensar e sentir. Envolve perguntas "Que é …? Como é …?", mas jamais "o que significa?"
   - 4.2. Reafirmação ou recapitulação: o intérprete recapitula usando as exatas palavras do sonhador.
   - 4.3. Conexão com a vida quando desperto (interpretação da imagem do sonho): pergunta-se "Do que isso o faz lembrar-se em sua vida quando desperto? Isto, no fundo, é pedir-lhe que identifique a metáfora do sonho e observar a nova luz que isto projeta sobre uma situação ou atitude da vida do sonhador. Adicionalmente, o entrevistador deve testar esta conexão, perguntando: "Como assim?"
   - 4.4. Resumo da exploração: o sonho é recontado ligando as imagens à sua descrição e sua conexão (ponte). Então é pedido ao sonhador para que diga o que compreendeu e o que permanece obscuro.
5. Reflexão sobre o sonho e a entrevista: normalmente isto ocorre desde a entrevista até uma semana após ou mesmo vários dias ou meses. Os insights devem ser reforçados periodicamente, caso contrário velhos modos de proceder podem soterrar as aprendizagens. Estas releituras podem acontecer, por exemplo, duas vezes por semana. Conexões ou interpretações equivocadas podem ser corrigidas e melhor elaboradas. Caso o insight parecer correto, no momento ou após, o entrevistador pode perguntar se o sonhador gostaria de fazer algo, como e quando.

Uma entrevista nem sempre é tão fácil quanto parece. As respostas podem ser surpreendentes, confusas ou desconcertantes. O melhor treinamento possível é praticar a entrevista com outros sonhadores até ser possível trabalhar com o sonhador mais difícil: você mesmo. Algumas técnicas e estratégias para ajudar:

1. Há várias perguntas chave e solicitações que podem ser usadas pelo entrevistador: "Descreva…", "O que é …?", "Como é…?", "… lhe lembra alguma coisa em sua vida ou parte de si mesmo?", "Como assim?", "Quem é …?", "Como você se sente?", "Quando você se sentiu assim?", "Por quê?", "Como você compreende o sonho?".
2. Amplificar sentimentos: exagerar para que o sonhador reflita e ajuste.
3. Sugerir o absurdo ou o oposto: diante de uma dificuldade de descrição do sonhador, sugira absurdos para ele efetuar o mesmo tipo de ajuste.
4. Há temas comuns nos sonhos, mas evite generalizar; todo sonho comum tem personalidade própria: a sua!

6. O controle de sonhos

A primeira necessidade comum ao desejo de controle dos sonhos é o tratamento de pesadelos. Delaney orienta a não os interromper, mas buscar a consciência no sonho para mudar seu rumo. A vantagem é que os personagens e acontecimentos terríveis podem ser explorados, aumentando as chances de lembrar de detalhes e obter insights úteis. Assim, de uma maneira geral, a lucidez em sonhos permite desenvolver a capacidade de resolver problemas práticos e emocionais. E isto positivamente reduz a frequência e os conflitos que dão origem aos pesadelos.

Os sonhos trazem criatividade e seu controle pode ajudar a resolver problemas. Há casos famosos, como o de Elias Howe, que estava em dificuldades com a invenção da máquina de costura, pois inseriu o buraco da agulha no seu meio. Em seu sonho, guerreiros pintados estavam prontos a executá-lo, mas no sonho Howe subitamente percebeu que suas lanças possuíam furo perto da ponta. Ele acordou, pulou da cama e imediatamente fez um modelo. A lista de sonhos criativos é enorme, e inclui Stephen King, especialmente o final de seu livro Insônia, Mendeleiev, o criador da tabela periódica, resolução de problemas de negócios na Universidade de Stanford, Kekulé e as cadeias de carbono do benzeno, o matemático hindu Ramanujan, Descartes e os sonhos com o método analítico, Leibiniz, Kant, Schopenhauer, Voltaire, Nietzsche, Russell e seu sonho que o dissuadiu de cometer suicídio aos 16 anos, Tolstoi, Blake, Isabel Allende e o final de "A casa dos espíritos" com seu avô, Brahms, Beethoven. E vale ainda citar até mesmo a cura de vícios.

A incubação de sonhos é uma atividade típica do controle. Por meio desta técnica, pode-se concentrar num objetivo de resolução de problemas ou criativo e usar das imagens do sonho para obter insights. Implica o seguinte método:

Escolher uma boa noite: em que não se esteja cansado demais e em condições fisiológicas neutras, com tempo pela madrugada ou manhã para descrever ou mesmo interpretar o sonho.

Realizar anotações diárias: possuir um diário para anotar três ou quatro linhas sobre o que fez e como se sentiu no dia. Isto clareia a mente, relaxa e ajuda a lembrar os sonhos.

Discutir a incubação: uso da mente consciente para examinar vários aspectos da situação, incluindo avaliar causas do problema, soluções alternativas e porque não servem, sentimentos, benefícios na não-resolução do problema, a necessidade de abrir mão do quê para sua solução e no que as coisas seriam diferentes uma vez resolvido o problema.
Elaborar uma frase de incubação: é a pergunta ou pedido que você deseja incubar. Faça uma pergunta ou pedido claro, conciso e objetivo.
Repetir a si mesmo a frase até adormecer: prepare-se para dormir e repita concentradamente a frase até cair no sono.
Dormir: apenas durma! Em geral o sonho incubado vem na mesma noite, mas às vezes pode vir mais tarde.
Registrar: assim que acordar registre em seu diário, rapidamente ou após repassar uma ou duas vezes o mesmo. Experimente novamente o sonho.
Entrevistar: usar as diretrizes já apresentadas para obter insight.
Versão resumida:
Anotar a pergunta antes de ir dormir
Repetir a si mesmo até dormir
Versão muito resumida:
Repetir a pergunta a si mesmo até dormir
Sonhos lúcidos: é a percepção de que se está sonhando *enquanto se está sonhando*. Esta percepção é o primeiro passo para o controle dos sonhos, onde você assume um papel mais ativo e muda em algum grau o curso dos acontecimentos. Por exemplo, em pesadelos, isto ajuda a transformá-lo em um sonho bom. Mas a autora adverte que isto pode esconder o insight necessário. Quando ocorre um sonho ruim, algo está em conflito no íntimo e na vida. Eles "oferecem as melhores, mais diretas e exatas informações sobre sentimentos, atitudes e situações que estão nos causando problemas" (p. 302). Há muitos meios para ter sonhos lúcidos e grupos de discussão sobre o assunto.

7. A exploração de sonhos sozinho ou com outras pessoas

É interessante que o sonhador se disponha a estudar os sonhos por um período longo, como seis meses ou um ano. A boa prática implica anotar os sonhos em um diário e entrevistar-se pelo menos uma vez por semana e ler um livro de sonho por mês, aproveitando para assistir palestras, aulas e filmes sobre o assunto. E faça revisões cuidadosas dos sonhos a cada dois ou quatro meses, escrevendo uma ou duas páginas com os temas e os progressos. Se desejar ainda maior aprofundamento, escolha um bom analista de sonhos.
Procure também um parceiro ou grupo para o trabalho com sonhos.
Para finalizar, uma frase de Hipócrates, o pai da medicina ocidental: "A mente e o corpo são partes interdependentes da totalidade humana e (...) um médico tem muito mais chances de curar a mente e o corpo com a ajuda das duas partes."

Garfield, Patricia. Sonhos Criativos. Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1977.
Krippner, Stanley (org.). Decifrando a Linguagem dos Sonhos. São Paulo, Cultrix, 1994

Deixe uma resposta

O seu endereço de e-mail não será publicado. Campos obrigatórios são marcados com *
Comentário

Nome *

E-mail *

Site

Publicar comentário